

# زندگی



## تا استقلال کودکان پله پله

آیا زیادی سختگیرید؟  
چگونه به طور امن به فرزند خود آزادی  
بیشتری بدهید؟

یادداشت

چقدر جای خدای عشق  
خالی است

آیه طائبی  
دبیر گروه زندگی

مدت‌ها پیش یکی از این تست‌های شخصیت را که دوستی برایم فرستاده بود، باز کردم. خوب می‌دانم که اغلب این تست‌های آنلاین برای جمع‌آوری اطلاعات شخصی افراد و فروش آن به بازاریاب‌های دیجیتال است اما بی‌حوصلگی آنقدرها هم امان منطقی بودن نمی‌دهد.

تست براساس کهن الگوها و قرار بود بعد از اینکه به سؤال‌الاش پاسخ دادم، بگوید شخصیت من شبیه به کدام یک از اساطیر یونان است. آفرودیت، خدای عشق ظاهراً الگوی شخصیتی من هم بود. جواب را برای دوستم فرستادم و به توضیحاتش خندیدیم.

چند روز پیش، نیمه‌های شب که اینترنت آزاد شده بود و از سرکلافگی اتفاقاتی که همه‌مان کم‌وبیش در جریانش هستیم و ناراحتی از اخباری که مدام ذهن‌مان را بمباران می‌کند، دوباره آن تست را باز کردم، جواب این بار «هادس» آمد، خدای مرگ و فرمانروای دنیای مردگان.

چقدر جای خدای عشق این  
روزها در میان‌مان خالی است

برای من والد که دختر بچه سه ساله دارم، دیدن و خواندن اخبار به معنی مرگ تدریجی روانم است. حالا اگر خود دختر نوپای من در معرض اخبار باشد و ببیند و بشنود چه می‌شود، اگر نوجوان باشد چه تأثیری روی احساسات و روحیه‌اش می‌گذارد و از من والد چه برمی‌آید. چطور شرایط را مدیریت کنم که هم خودم از زندگی بازمانم و هم از او محافظت کرده باشم؟

در ذهنم جنگی برپاست، سخت و پرتلاطم که دوباره یاد تست می‌افتم و اینکه چه اتفاقی افتاد که از آفرودیت و عشق به هادس و مرگ رسیدم.

هیچ توضیحی غیر از تأثیر رسانه ندارم، چرا آنقدر که برای کودکم قانون‌های محافظتی گذاشته‌ام و مراقبش هستم، از خودم مراقبت نمی‌کنم. چرا مدام ذهنم را در معرض اخبار قرار می‌دهم و لحظه به لحظه از شنیدن و خواندنش آسیب‌دیده‌تر می‌شوم؟

دنیای امروز، همان قدر که می‌تواند آسان‌کننده مسیر پیشرفت و ترقی‌مان باشد، می‌تواند دلیل کسالت روحی‌مان باشد. کسالتی که پیش‌آمدنش شاید در اثر خواندن چند خبر و اتفاق باشد اما درست کردنش، چندین ماه یا سال زمان مداوم می‌خواهد.

دوباره به جواب تست‌ها فکر می‌کنم و خدای عشق و خدای مرگ، ... اینها هرکدام نشانه‌های است از آنچه زیسته‌ایم. این طبیعت زندگی است که پرماجرا باشد اما پس اختیار و اراده ما چه می‌شود.

باید تصمیم بگیرم برای خودم هم قوانینی وضع کنم و به طبع آن خدای عشق را به دنیای روزمره‌ام برگردانم.



برای من والد که  
دختر بچه سه ساله  
دارم، دیدن و خواندن  
اخبار به معنی مرگ  
تدریجی روانم است.  
حالا اگر خود دختر  
نوپای من در معرض  
اخبار باشد و ببیند و  
بشنود چه می‌شود

سما شکورزاده

مشاور



تا به حال برایتان این سؤال پیش آمده که آیا بیش از حد سختگیرید یا بیش از اندازه ملایمت به خرج می‌دهید؟ چه زمانی باید فرزندتان را عقب نگه دارید و از کجا بدانید که چه زمانی برای دادن آزادی اندکی بی‌خطر است؟ از همه مهم‌تر

راهکار

آنکه آیا فرزند شما آماده دریافت آزادی و استقلال بیشتر است، یا نشانه‌های آشکاری از آماده نبودن نشان می‌دهد؟ فرزندتان: «همه بچه‌ها دارن میرن تولد، چرا من نمی‌تونم برم؟»

شما: «برام مهم نیست بقیه چیکار می‌کنن. تو نمی‌تونی بری، تمام.» فرزندتان: «چرا اینقدر بی‌منطقی؟ تو نمی‌داری من هیچ‌کاری بکنم. ازت متنفرم.»

اگر فرزندتان دنبال استقلال بیشتر است، مهم است بدانید که این کاملاً طبیعی است. بچه‌ها در اصل باید خواستار آزادی بیشتری باشند، هر چه بزرگتر می‌شوند باید به جای آنکه خود را در خانه حبس کنند، خواستار گذراندن وقت بیشتری با همسن و سالانشان باشند، اما اجازه ندهید که با زورگویی و قلدری کردن به این آزادی بیشتر برسند.

اگر فرزندتان مدام به شما فشار می‌آورد که با چیزی موافقت کنید، لازم نیست فوراً پاسخ دهید. می‌توانید بگویید «باید در موردش فکر کنم. می‌خوام اول با پدرت صحبت کنم.»

از این زمان استفاده کنید تا متوجه شوید که با درخواستش مشکلی دارید یا نه؟ آیا بی‌خطر است؟ فرزند شما آماده آزادی بیشتری است یا نه؟ و انتظارات طبیعی برای بچه‌های در گروه سنی او چیست. همیشه یادتان باشد که اشکالی ندارد «نه» بگویید در حقیقت این دقیقاً همان چیزی است که گاهی اوقات فرزند شما نیاز دارد.

در اینجا چهار رفتاری را که به‌عنوان یک والد می‌توانید در تشخیص آماده بودن فرزندتان در دریافت آزادی بیشتر و چگونگی دادن این آزادی به او (یا قرار دادن محدودیت‌های سفت و سخت‌تر) پیدا کنید آورده‌ایم:

۱. محدودیت‌های منصفانه و معقولی  
برای فرزندتان تعیین کنید

به‌عنوان یک والد، برای رسیدن به یک تعادل درست ابتدا باید زمینه آن را آماده کنید، به آن معنا که باید انتظارات و محدودیت‌های طبیعی را برای بچه‌هایی که در گروه سنی فرزند شما هستند، دریابید. کم‌سن و سال‌ترها ممکن است بخواهند تا دیروقت بیدار بمانند، بازی (ویدیویی جدیدی) بکنند، یا بخواهند شب را در خانه دوستان باشند؛ برای بزرگترها این خواسته می‌تواند گرفتن ماشین یا بیرون رفتن یا دوستانشان باشد.

با دیگران صحبت کنید. مهم است که در مواجهه با اینگونه مسائل خود را ایزوله نکنید؛ چون ریسک آنکه فرزند شما کسی باشد که برای شما هنجار تعریف کند وجود دارد. او می‌تواند با گفتن چیزهایی مانند «مادر فلانی اجازه داده» به شما فشار بیاورد. لازم نیست هر کاری که والدین دیگر انجام می‌دهند، شما هم انجام دهید. با این حال بد نیست بدانید والدین دیگر چه می‌کنند. بر اساس ارزش‌های خانواده‌تان و چیزی که از فرزند خود می‌دانید تصمیم بگیرید فرزندتان اجازه چه کارهایی را می‌تواند داشته باشد.

۲. درباره قوانین و انتظارات شفاف  
باشید

بگذارید فرزندانتان به قوانین آگاه باشند، اگر قانونی دارید که برایتان مهم است، ایرادی ندارد بارها تکرارش کنید، مثلاً: «موقع غذا خوردن گوشی ممنوعه.» «همیشه به زنگ و پیام‌هام سریع جواب بده.»

۳. اطلاعات مربوط به کاری را که

فرزندتان می‌خواهد انجام دهد، بدانید  
اگر فرزندتان اجازه بیرون رفتن می‌خواهد، ابتدا اطلاعات لازم را بگیرید تا بتوانید نگرانی‌های مربوط به ایمنی‌اش را در نظر بگیرید. بپرسید:

«کیا میان، چطوری می‌خوای بری، کجا میری، بزرگتری باهاتون هست یا نه؟». اگر قادر به گفتن اینگونه جزئیات نیست، احتمالاً آماده فعالیت‌های اینچنینی هم نیست. اگر پاسخ داد و از نظر شما هم ایرادی نداشت، می‌توانید بگویید:

«می‌تونی بری، اما من می‌رسونم و فلان ساعت مشخص هم میام دنبالت.» نگران غر زدنش نباشید. شاید باورتان نشود که بچه‌ها احساس امنیت بیشتری می‌کنند وقتی والدین قواعدی برای رفتارشان تعیین می‌کنند.

۴. پله پله استقلالشان را افزایش دهید

زمانی که می‌خواهید به فرزندتان استقلال بیشتری بدهید، قدم به قدم این کار را انجام دهید. اگر او انتظارانتان را در هر مرحله برآورده کرد، سپس می‌توانید مسئولیت یا آزادی بیشتری به او بدهید.

فرض کنید فرزندتان با دوستانش بیرون می‌رود، به همه قوانین عمل می‌کند و صحیح و سالم به خانه برمی‌گردد. متوجه خواهید شد که سری بعد دادن اینگونه آزادی‌ها به مراتب آسان‌تر خواهد بود، حتی ممکن است نتیجتاً به آنها اجازه برداشتن قدم دیگری به سوی استقلال دهید. به‌عنوان مثال، اگر فرزند شما بخواهد به جای ساعت ۸، ۷ به خانه بیاید، می‌توانید بگویید: «بیا با هفت و نیم شروع کنیم، اگه تونستی به مدت سه هفته این زمان خونه باشی، می‌تونیم در مورد جابه‌جا کردنش دوباره صحبت کنیم.»

به این طریق فرزند شما نشان می‌دهد که قادر به دنبال کردن قوانین است، اگر همیشه از ترس اینکه اتفاق بدی ممکن است بیفتد «نه» بگویید، ریسک آن وجود دارد که فرزند شما هرگز مدیریت استقلالش را نیاموزد، چرا که فرصت یادگیری نداشته است.

اگر فرزند شما خودسرانه عمل می‌کند و



زمانی که می‌خواهید  
به فرزندتان استقلال

بیشتری بدهید،  
قدم به قدم این کار  
را انجام دهید. اگر او  
انتظارانتان را در هر  
مرحله برآورده کرد،

سپس می‌توانید  
مسئولیت یا آزادی  
بیشتری به او

بدهید.  
فرض کنید

فرزندتان با  
دوستانش بیرون  
می‌رود، به همه  
قوانین عمل می‌کند  
و صحیح و سالم به  
خانه برمی‌گردد.

متوجه خواهید  
شد که سری بعد  
دادن اینگونه  
آزادی‌ها به مراتب  
آسان‌تر خواهد

بود، حتی ممکن  
است نتیجتاً به آنها  
اجازه برداشتن قدم  
دیگری به سوی  
استقلال دهید